13.064 Kapustné fliačky 2
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cestovina-fliačky	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	10,00	10,00
olej	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
kapusta hlávková	7,00	5,60	10,00	8,00	12,00	9,60	14,00	11,20
maslo	1,10	1,10	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	220		280		320		360	

Receptúra

Výrobný postup

Cestoviny - fliačky vložíme do vriacej osolenej vody. Uvarené scedíme, prepláchneme teplou vodou a prelejeme olejom. Kapustu hlávkovú očistíme, nastrúhame na jemno, opražíme, pridáme soľ, mleté korenie a na miernom ohni dusíme do mäkka najmenej 20 minút. Zmiešame s fliačkami, polejeme rozpusteným maslom a podávame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	567	136	0,89	13,2	2,5	3,1	1,5	31,8	0,4	0,064	0,0	0,0	13,2	0,3
B	763	183	1,28	17,5	3,1	4,4	2,1	45,9	0,6	0,088	0,0	0,0	18,9	0,4
C	977	234	1,55	22,7	3,7	5,3	2,6	55,8	0,7	0,116	0,0	0,1	22,7	0,4
D	1076	258	1,80	24,7	4,9	6,2	3,0	66,1	0,8	0,119	0,1	0,1	26,5	0,5